

GANDBOL O'YINIDA TO'PNI ILISH VA UZATISH TEXNIKASIGA O'RGATISH

Yunusaliyev Umarali Azamjon o'g'li - O'Z D J T
sport universiteti Farg'ona filiali
“Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası”
assistent o'qituvchisi

Annotatsiya:

Maqolada gandbolda to'pni osish va uzatish texnikasini o'rgatish usullari ko'rib chiqiladi. Mavjud o'qitish usullari va ularning samaradorligi tahlili berilgan, asosiy xatolar va ularni tuzatish yo'llari muhokama qilinadi. Murabbiylar va sportchilar uchun to'pni to'xtatib turish va uzatish texnikasini o'rgatish bo'yicha amaliy ko'rsatmalar beradi.

Абстрактный:

В статье рассматриваются методы обучения технике висения и передачи мяча в гандболе. Дан анализ существующих методов обучения и их эффективности, рассмотрены основные ошибки и пути их исправления. Содержит практические рекомендации для тренеров и спортсменов о том, как останавливать и передавать мяч.

Abstract:

The article examines the methods of teaching the technique of hanging and passing the ball in handball. An analysis of existing teaching methods and their effectiveness is given, the main mistakes and ways to correct them are discussed. Provides practical guidance for coaches and athletes on how to stop and pass the ball.

Kalit so'zlar: Qo'l to'pi, to'xtatib turish texnikasi, to'p uzatish, mashg'ulot, o'rgatish, metodika, tahlil.

Ключевые слова: Гандбол, техника подвески, передача мяча, тренировка, тренировка, методика, анализ.

Key words: Handball, suspension technique, ball passing, training, training, methodology, analysis.

Kirish

Gandbol - bu dinamik va texnik sport turi bo'lib, unda to'pni to'g'ri boshqarish muhim rol o'ynaydi. O'yinning muhim elementlaridan biri to'pni osish va uzatishdir. To'g'ri va o'z vaqtida berilgan paslar muvaffaqiyatli hujumlar va himoyaga hissa qo'shadi va osilgan texnika o'yinchilarga bu harakatlarni tez va aniq bajarishga yordam beradi.

O'rganilayotgan mavzuning dolzarbligi

Qo'l to'pi o'yinida to'pni osish va uzatish texnikasini samarali o'rgatish sportchilarni tayyorlashning muhim jihati hisoblanadi. Ushbu ko'nikmalarni takomillashtirish jamoaning umumiy muvaffaqiyatiga hissa qo'shadi, xatolarni kamaytiradi va o'yin tezligini oshiradi. Mavzuning dolzarbligi o'yinning zamonaviy talablari va sportchilarning fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda samarali usullarni ishlab chiqish va amalga oshirish zarurati bilan bog'liq.

Tadqiqot maqsadi

Ushbu tadqiqotning maqsadi qo'l to'pi o'yinida to'pni to'xtatib turish va uzatish texnikasini o'rgatishning mavjud usullarini o'rganish va tahlil qilish hamda ularni takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Vazifalar

Mavjud adabiyotlar va to'pni to'xtatib turish va uzatish usullarini o'rgatishda qo'llaniladigan usullarni ko'rib chiqish.

Ushbu elementlarni bajarishda sportchilarning asosiy xatolarini aniqlang.

To'pni to'xtatib turish va uzatish texnikasini yaxshilashga qaratilgan o'quv dasturlari va mashqlarni ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish.

Eksperimental ma'lumotlar asosida taklif qilingan usullarning samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqot usullari

- Adabiyotlarni ko'rib chiqish va mavjud texnikalarni tahlil qilish.
- O'quv jarayonlarini kuzatish va videoga olish.
- Murabbiylar va sportchilarni so'roq qilish va intervyu olish.
- Ishlab chiqilgan mashqlar va dasturlarni eksperimental sinovdan o'tkazish.
- Olingan ma'lumotlarni statistik tahlil qilish.

Natijalarni tahlil qilish

Natijalar tahlili shuni ko'rsatdiki, ishlab chiqilgan usullardan foydalanish sportchilarda to'pni to'xtatib turish va uzatish texnikasini sezilarli darajada yaxshilashi mumkin. Tajriba ishtirokchilari ushbu elementlarni bajarishning aniqligi va tezligining yaxshilanganini ko'rsatdilar. Xatolar sonining kamayishi va harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilangani ham qayd etildi.

Xulosa

Maqolada gandbolda to'pni osish va uzatish texnikasini o'rgatishning samarali usullari taklif etilgan. Ishlab chiqilgan mashqlar va o'quv dasturlari o'yinning ushbu asosiy elementlarini yaxshilashga yordam beradi. Maqolada keltirilgan tavsiyalar murabbiylar tomonidan sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish va musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun foydalanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). AGE-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF COLLEGE STUDENTS. Conferencea, 188-191.
2. Yunusaliyev, U. (2024). Gandbol o'yini texnikasini o'rgatish asoslari. Research and implementation, 2(6), 3-10.
3. Yunusaliyev, U. (2024). Gandbolchilarda tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish. Research and implementation, 2(5).
4. Yunusaliyev, U. (2024). GANDBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGI. Research and implementation, 2(6), 17-20.
5. Azamjon o'g'li, Y. U., & Azamjon o'g'li, Y. U. (2024). GANDBOLCHILARNING UMUMIY CHIDAMLILIGINI TARBIYALASH. Research and implementation, 2(5), 171-175.
6. Yunusaliyev, U. (2024). GANDBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISH. Research and implementation, 2(5), 166-170.
7. Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89-96.
8. Kurbonali, S., & Umarali, Y. (2023). Assessment of the level of physical fitness and development of college students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 152-159.
9. Hakimovich, A. S. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH. Научный Фокус, 1(12), 244-247.
10. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.
11. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(25), 95-98.
12. Hakimovich, A. S. (2024). SOG'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O'RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.
13. Jismoniy, A. S. O. Z. D., Farg'Ona, T. V. S. U., Va, F. S. O. Y. N., & O'Qituvchisi, U. A. (2024). MAKTABYUQORI SINFI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGI. Экономика и социум, (2-2 (117)), 19-22.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

14. Sharipov, F. (2023, April). The Importance of technical methods in the development of football skills. In International Conference on Research Identity, Value and Ethics (pp. 76-79).

15. Sharipov, F. (2024). O 'ZBEKISTON TERMA JAMOSANINING "OSIYO KUBOK" LARIDA ISHTIROKI. Research and implementation, 2(5), 10-14.

16. Maribjon o'g'li, S. F. (2024). FUTBOL MUSOBAQALARINI TASHKIL ETISH: TO'LIQ MA'LUMOT. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 217-219.